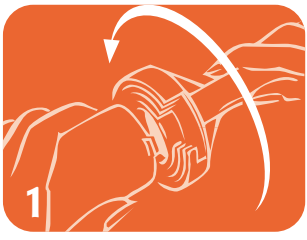
# Mode d'emploi d'Amielle Comfort

Si vous utilisez vos dilatateurs pour la première fois, lavez-les à l'eau chaude savonneuse à l'aide de la brosse fournie et séchez-les soigneusement en vous assurant que toute trace de savon a disparu.

Utilisez les dilatateurs dans un lieu confortable où votre intimité est garantie.

La position recommandée pour utiliser les dilatateurs consiste à s'allonger sur le dos, genoux fléchis et jambes légèrement écartées. Vous pouvez aussi choisir de rester debout, un pied posé sur une chaise.

En commençant par le plus petit dilatateur, fixez la poignée grise en la tournant et la bloquant (1).




Appliquez le gel hydrosoluble sur l'extrémité du dilatateur et placez-en une petite quantité au niveau de l'ouverture du vagin.

Respirez calmement, relaxez-vous autant que possible et insérez doucement le dilatateur dans votre vagin jusqu'à une position qui vous semble confortable et laissez-le en place jusqu'à 5 minutes (2).

Il est possible, lorsque vous commencez à utiliser les dilatateurs, que vous ne tolériez que l'extrémité du dilatateur dans le vagin. Ceci est tout à fait normal.

Cette séquence doit être renouvelée chaque jour.

Lorsque l'utilisation du plus petit dilatateur ne vous pose plus aucune difficulté, augmentez graduellement à la taille suivante, et ainsi de suite. Aucune limite de temps n'est impartie pour progresser vers chaque nouvelle taille.

Quand l'insertion du dilatateur le plus petit vous semble confortable, il est recommandé de passer à la taille suivante lors de la même séance, car vos muscles vaginaux seront déjà relâchés et il vous semblera plus facile de progresser vers la taille suivante. Ceci s'applique également pour les autres tailles.

Lorsque l'insertion des dilatateurs les plus gros ne vous pose plus aucune difficulté, vous pouvez être prête à avoir des relations sexuelles avec pénétration.